

Конспект урока по лыжной подготовке для учащихся 2 класса

Тема урока : Лыжная подготовка

Задачи урока : 1.Совершенствование техники скользящего шага без палок.

2.Изучение техники подъема и спуска с небольших горок.

3.Содействие развитию выносливости , силы, ловкости.

4.Воспитание трудолюбия ,ответственности ,самодисциплины , смелости ,решительности ,находчивости.

5.Обеспечить усвоение учащимися знаний техники скользящего шага .

Урок сопровождается: Презентацией Power Point и наглядным материалом.

Современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие игровые , исследовательские.

Место проведения: спортивная площадка, пологий спуск.

Инвентарь: лыжи , лыжные палки, проектор(в зале).

Урок проводит: Рапопорт И.А.

Часть урока	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	<p>1. Построение ,сообщение задач урока Показ слайдов на новую тему, Выход на улицу.</p> <p>2 .Совершенствование элементов лыжного строя. Выполнение команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять !» Организованное передвижение к месту занятий.</p> <p>3. Построение в круг (без лыж) ОРУ в движении :</p> <p>1. И.П. руки опущены вниз . 1-шаг левой , руки в стороны 2-шаг правой ,руки вверх 3-шаг левой ,руки в стороны</p>	<p>30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек.</p> <p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Проверить учащихся по списку.</p> <p>Рассказ по теме.</p> <p>Построение в шеренгу с лыжами.</p> <p>Шаг левой вперед -лыжи положить с права - шаг левой назад . Также взять лыжи.</p> <p>Движения по кругу в затылок друг за другом.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Согласовать работу рук и ног.</p> <p>С отведением рук назад.</p>

подготовительная	3. И.П. руки к плечам. Шаг-круг 4 раза вперед ,4 раза назад.	3-4 раза	Локоть проходит выше плечевого сустава.
	4. И.П. руки в замок над головой. 1-шаг левой ,наклон в лево. 2-шаг правой наклон в право.	3-4 раза	Туловище держать ровно. Следить за сохранением дистанции.
	5. И.П. Руки в замок перед грудью. 1-шаг левой, поворот в лево. 2-шаг правой ,поворот в право.	3-4 раза	Локти на уровне плеч, поворот только туловищем.
	6. И.П. основная стойка. 1-шаг левой ,наклон к левой ноге. 2- шаг правой наклон к правой ноге.	3-4 раза	Шаги короткие. Соблюдать дистанцию.
	7. Ходьба выпадами. Выпад левой - два пружинистых движения. Выпад правой – два	5-6 раз	Руки на пояс. Туловище держать ровно.

<p>подготовительная</p>	<p>7. И.П. полный присед. Ходьба в полном приседе.</p> <p>8.И.П. Руки на пояс. Прыжки на левой (правой ноге).</p> <p>9.Передвижение приставным шагом (левым) правым боком вперед по кругу.</p> <p>Построение в колонну по одному на лыжах.</p>	<p>5-7 сек</p> <p>4 раза по 8 прыжков</p> <p>4 раза по 8 прыжков.</p>	<p>Колено работает вперед-назад . Руки на поясе.</p> <p>После толчка ногу подтягиваем под себя.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Организованное передвижение на лыжах к учебной площадке</p> <p>.</p>
<p>основная</p>	<p>1. Произвольное передвижение детей на лыжах по кругу.</p> <p>2.Ступающий шаг без палок.</p> <p>3.Скользящий шаг без палок.</p> <p>4. Одноопорное скольжение:</p>		<p>Темп средний.</p> <p>Согласовать работу рук и ног.</p> <p>Согласовать работу рук и ног.</p>

Основная часть урока	Перенести вес тела на одну ногу , другой толкаться.	8-10 раз	Слегка вперед наклонить туловище.
	Повторить скольжение на другой ноге.	8-10 раз	Выяснить: сколько скольжений получилось на правой ноге , сколько на левой ? Сколько раз вы не удержались и упали?
	Передвижение на лыжах к пологому склону.	2мин.	Передвигаемся в колонне по одному с дистанцией.
	Изучение техники подъемов и спусков.		
	1.Подъем ступающим шагом.		Подъем наискось и по прямой.
	2.Подъем скользящим шагом.		
	3.Подъем «полуелочкой».		Подъем наискось и по прямой.
	4.Подъем «лесенкой»		Ступающим шагом по косому направлению.

Основная часть

Встать боком к небольшому склону. Поочередно переступать ногами в сторону вершины.

- А) подъем с палками.
- Б) подъем без палок.

Спуск с пологих склонов.
1. Основная стойка при спуске.

5-6 раз
5-6 раз

След от лыж будет напоминать лесенку.

Сколько раз вы упали поднимаясь с палками?
Сколько падений допустили без палок ?
Получилась ли у вас ровная « лесенка?».

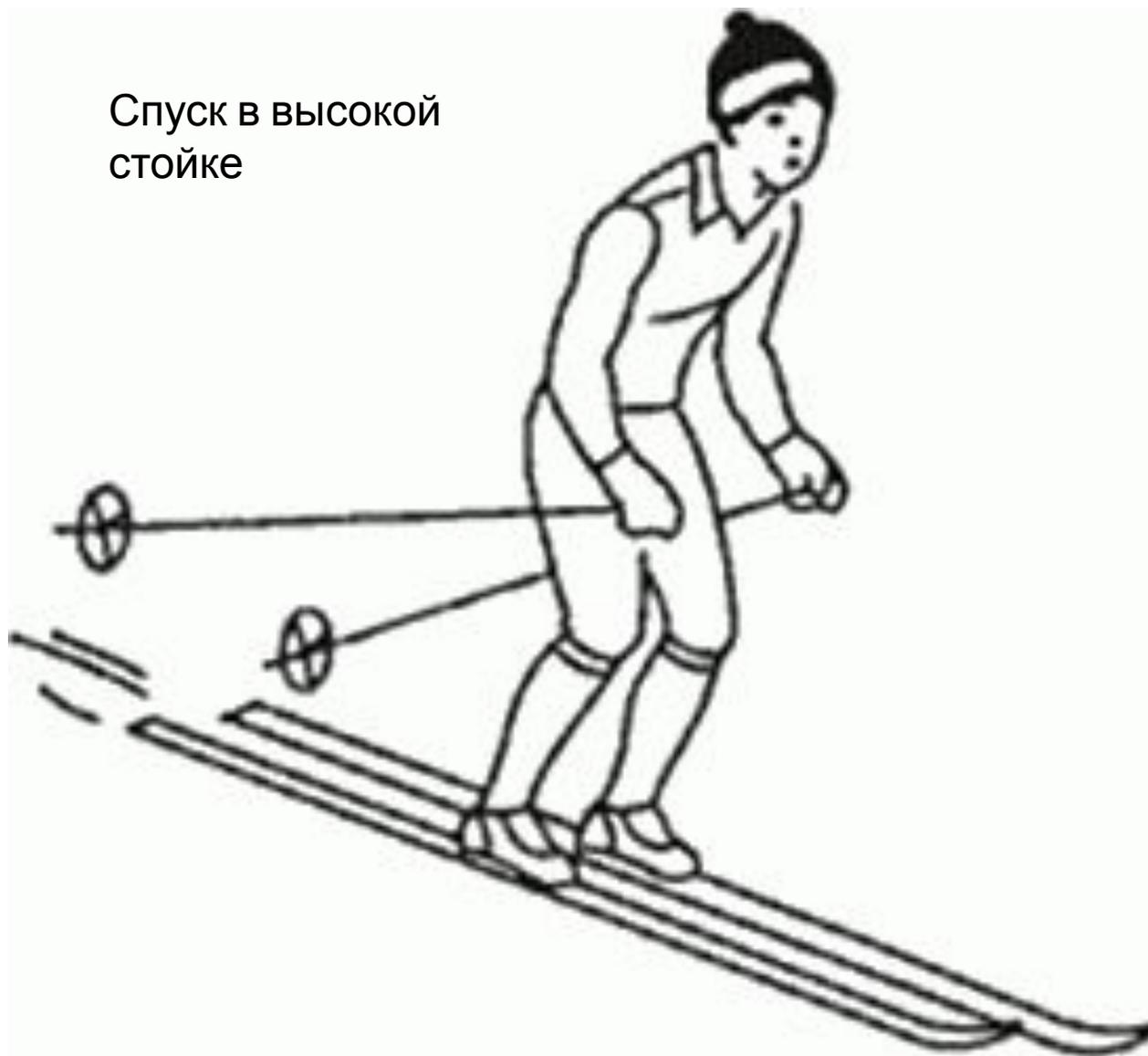
Лыжи параллельно на расстоянии 12-16 см. друг от друга ,ноги слегка согнуты , туловище наклонено вперед и в сторону . Палки наклонены назад .Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

основная	1. Спуск без палок. 2. Спуск с палками в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник	3-4 раза 5 мин.	Выяснить: сколько раз вы спустились без падений? Сколько раз вы помогали себе палками? Какое чувство вы испытали спускаясь с горы? Кто быстрее доберется на одной лыжи до финиша тот и выиграл.
заключительная	Построение в колонну по одному с лыжами в руках. Организованное возвращение к школе. Подведение итогов урока.	5 мин.	Проверить учащихся по списку. Разобрать ошибки. Выставить оценки.

Подъем скользящим
шагом



Спуск в высокой
стойке





Подъем
«лесенкой»



Подъем
«елочкой»



Подъем
«полуелочкой»